

Προσκαλώντας σε γεύμα τη χημεία: Διατροφή και Υγεία

Ομάδα: «Τα Μπεργκεράκια»
Εργασία για τα Λίπη

Ζώγα Άσπα
Ποθητού Κατερίνα
Σαρδέλης Νίκος
Σταυρόπουλος Αλέξης

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την καθηγήτριά
μας κύρια Γιοβανάκη που μας βοήθησε και
ολοκληρώσαμε αυτή τη δύσκολη αλλά
διασκεδαστική εργασία καθώς και τους μαθητές
που μας υποστήριξαν συμπληρώνοντας το
ερωτηματολόγιο



Τα λίπη χωρίζονται σε:

• Μονοακόρεστα:

Αποτελούν το «καλό» λίπος γιατί είναι ενταγμένα σε μια ισορροπημένη διατροφή και προστατεύουν από την εμφάνιση διάφορων νοσημάτων.



Κυριότερες πηγές το ελαιόλαδο, σπορέλαιο κ.ά.

Πολυακόρεστα

Αποτελούν καλής ποιότητας λιπαρά. Σ'αυτά περιλαμβάνονται τα ω-3 και ω-6

Βρίσκονται σε

ξηρούς καρπούς, τη σόγια φυτικές μαργαρίνες κ.ά.



Κορεσμένα

Θεωρούνται «κακά» λιπαρά γιατί είναι αυτά που σχετίζονται με καρδιαγγειακά προβλήματα.

Συναντώνται σε πλήρη Γαλακτοκομικά ζωικά λίπη
Αυγά, καρύδες κ.ά.



Τρανς

Πρόκειται για λίπη που έχουν υποστεί τη βιομηχανική επεξεργασία της υδρογόνωσης για να είναι σκληρά και κατά συνέπεια γίνονται ανθυγιινά.



Βρίσκονται στα πατατάκια
τα fast food, τα μπισκότα
τα γαριδάκια κ.ά.



Χοληστερίνη

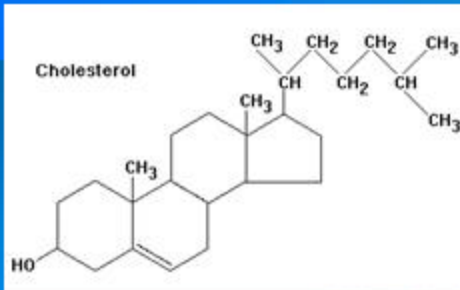
Η χοληστερίνη είναι μια ουσία που μοιάζει με λίπος και ανήκει στην κατηγορία των λιπιδίων. Υπάρχει φυσιολογικά σ' όλους τους οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένου και του ανθρώπινου.

- ❖ Αποτελεί δομικό υλικό της κυτταρικής μεμβράνης
- ❖ Συντελεί στη δημιουργία ορμονών φύλου
- ❖ Είναι πολύ σημαντικό συστατικό για τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος.

«Καλή» και «Κακή» χοληστερίνη

Η HDL, ή καλή χοληστερίνη, απομακρύνει τη χοληστερόλη απ' τα τοιχώματα των αρτηριών.

Η LDL, ή κακή χοληστερίνη, τοποθετεί τα λίπη στις αρτηρίες και δυσκολεύει την κυκλοφορία του αίματος



Παχυσαρκία

Είναι η κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους έχει αρνητικές συνέπειες στην υγεία του ατόμου.

Παχύσαρκος είναι όποιος έχει ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30

Η παχυσαρκία αυξάνει την πιθανότητα νόσησης από καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη.



Αίτια Παχυσαρκίας

- ❖ Γενετικοί παράγοντες
- ❖ Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- ❖ Ψυχολογικοί παράγοντες κ.ά.

Τρόποι αντιμετώπισης

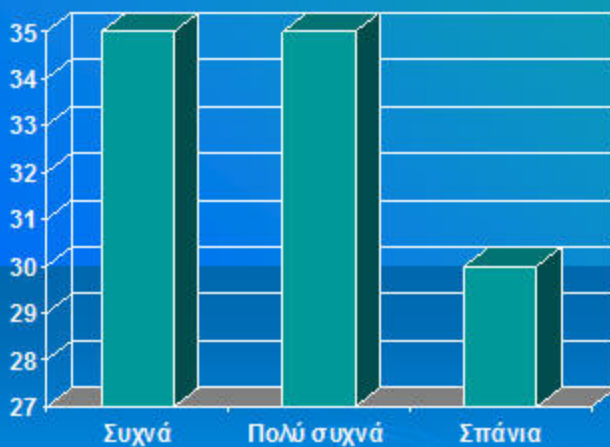
- ❖ Σωματική άσκηση
- ❖ Σωστή διατροφή
- ❖ Χειρουργικές επεμβάσεις
- ❖ Φαρμακευτική Αγωγή



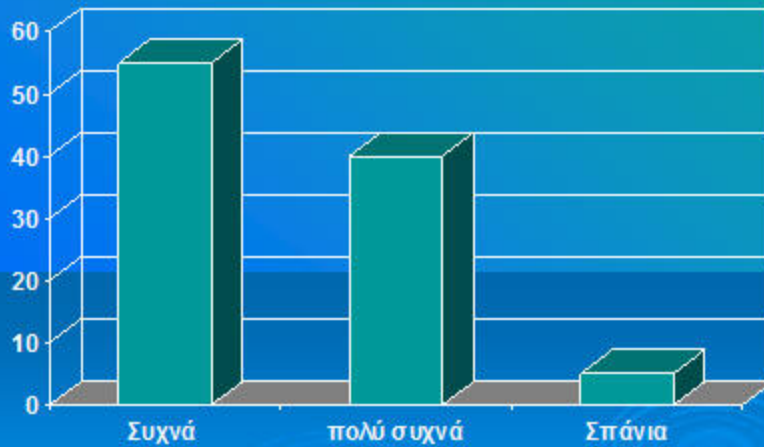
Ερωτηματολόγιο

Σε έρευνα που έγινε σε εφήβους ηλικίας 16-18 χρονών τα αποτελέσματα ήταν τα εξής:

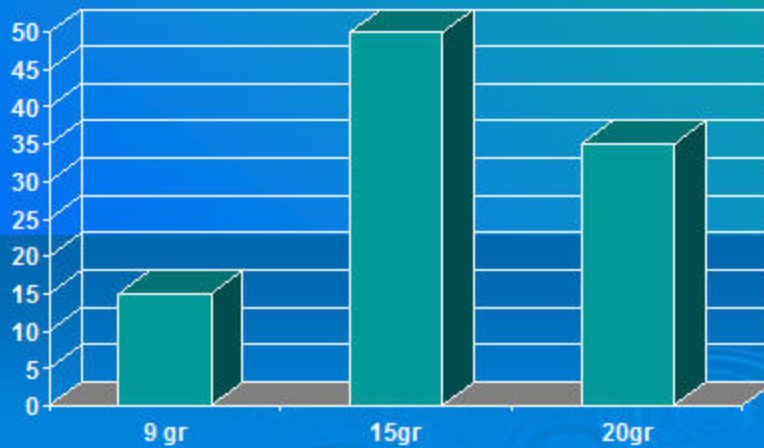
Επισκέπτεστε συχνά εστιατόρια fast food?



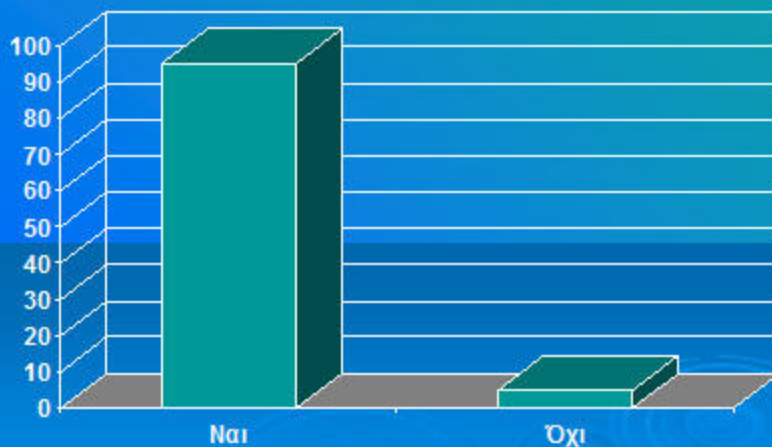
Καταναλώνετε συχνά ελαιόλαδο?



Πόσα gr λιπαρών περιέχονται σε
100 gr δημητριακών?
(σωστή απάντηση: 9)



Τα λίπη συμμετέχουν στην εμφάνιση παχυσαρκίας? (σωστή απάντηση: Ναι)



Χαρακτηρίζετε ισορροπημένη τη διατροφή σας?

